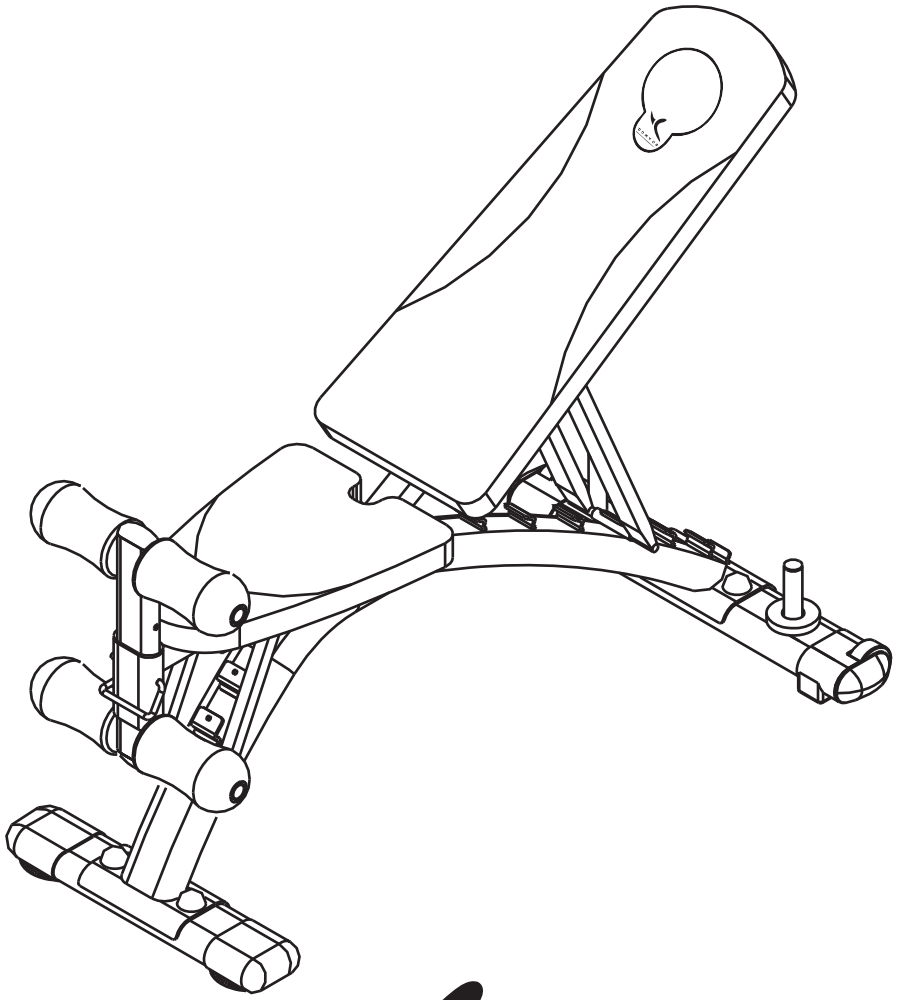
BI 460

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

BI 460

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

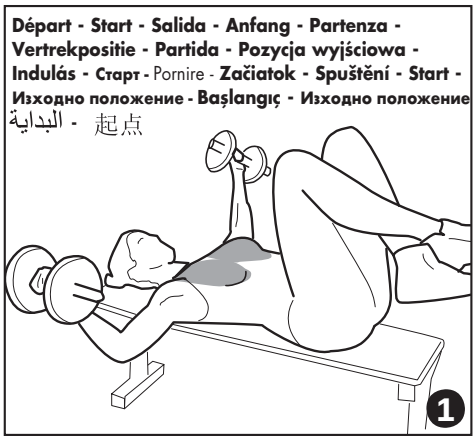
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons, BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

decathlon creation©

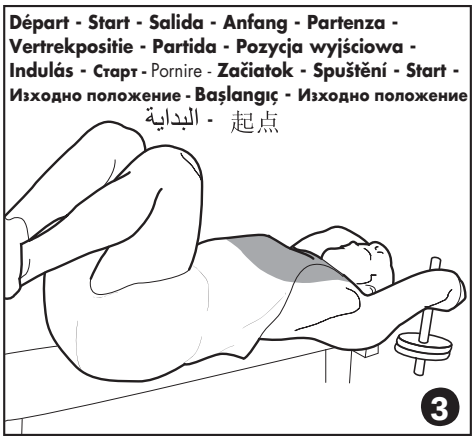
www.decathlon.com Made in China - Hecho in China - 中國製造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1110.358 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

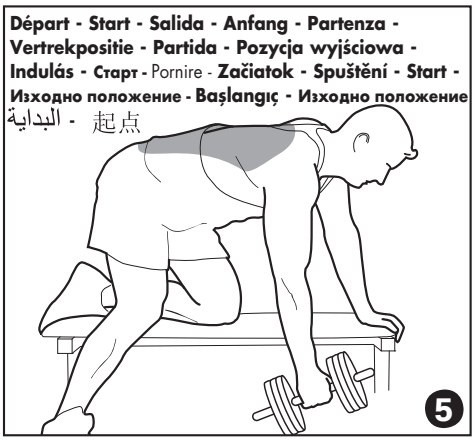
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

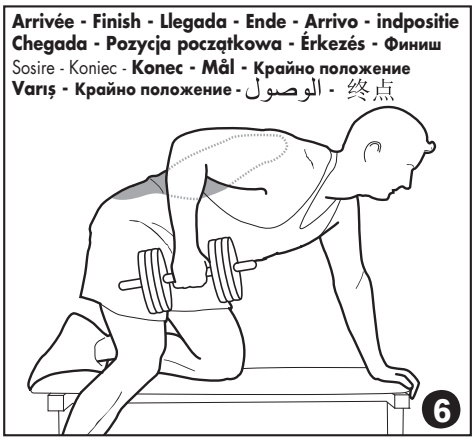

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza -
Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa -
Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start -
Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
1

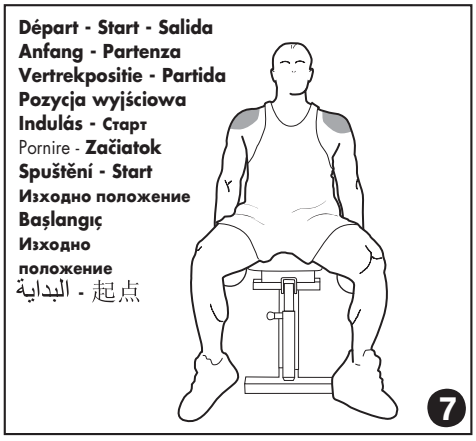
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
2

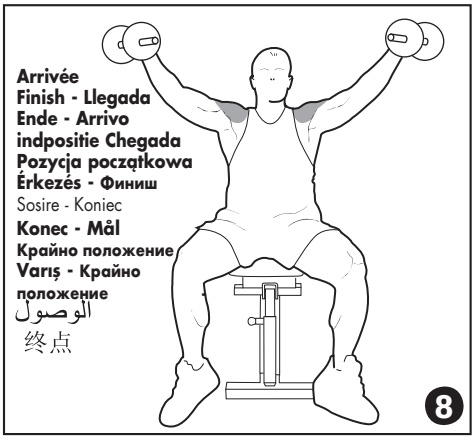

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza -
Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa -
Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start -
Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
3

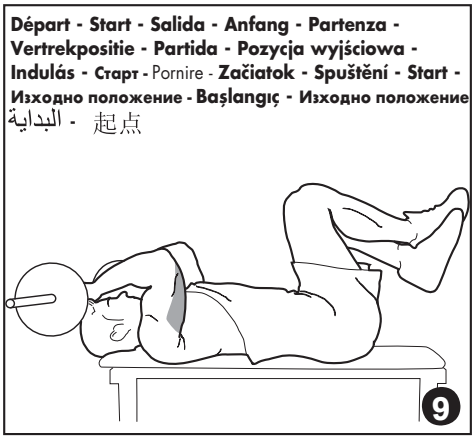
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
4


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza -
Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa -
Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start -
Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
5

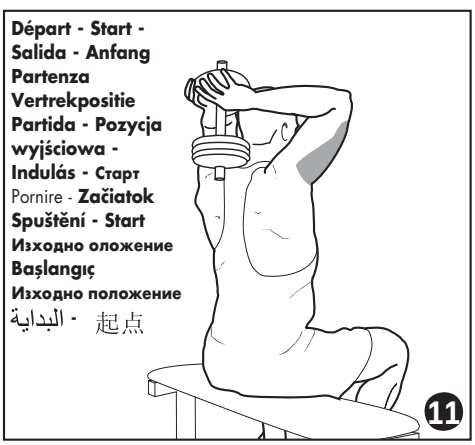

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
6

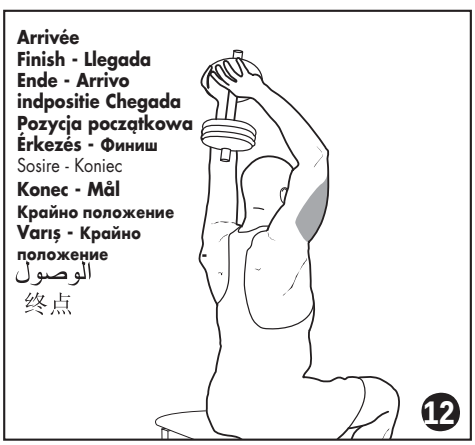




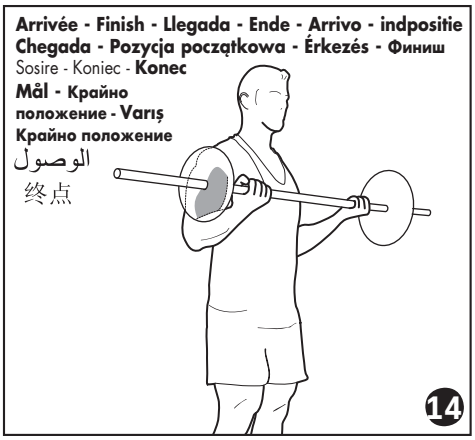

Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza -
Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa -
Indulás - Старт - Pornire - Začiatok - Spuštění - Start -
Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
9

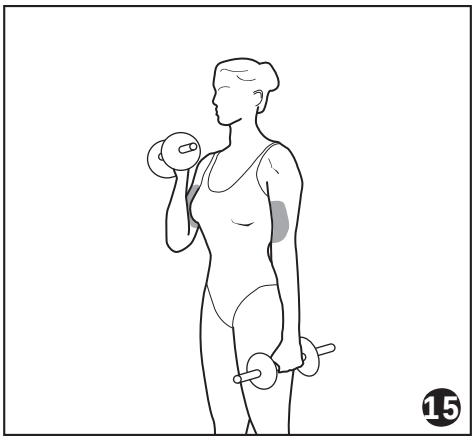
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - Konec - Mål - Крайно положение
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
10

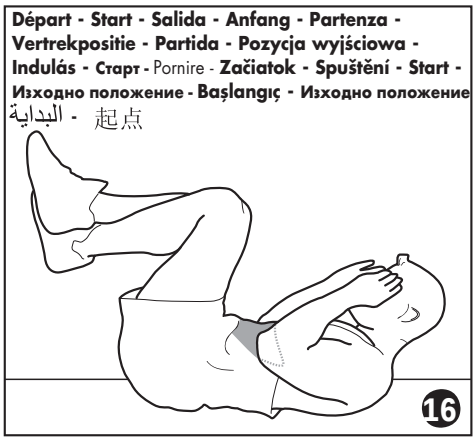




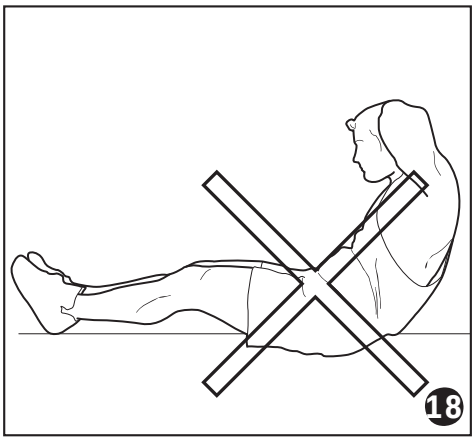
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

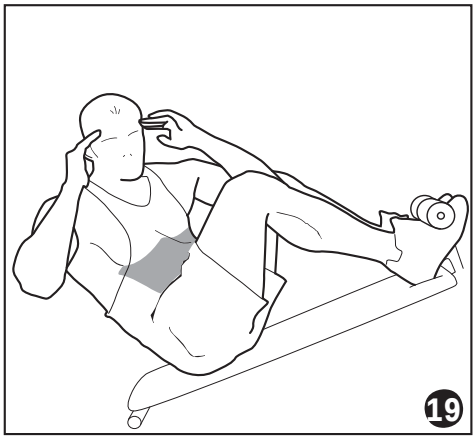

Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - **Konec**
Mål - Крайно положение - Varış
Крайно положение
الوصول
终点
14

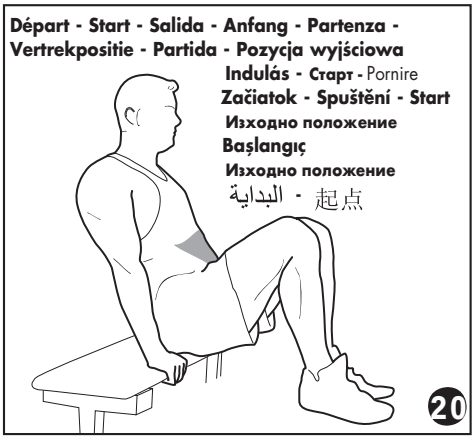



Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza -
Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa -
Indulás - Старт - Pornire - **Začiatok - Spuštění - Start -**
Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
16

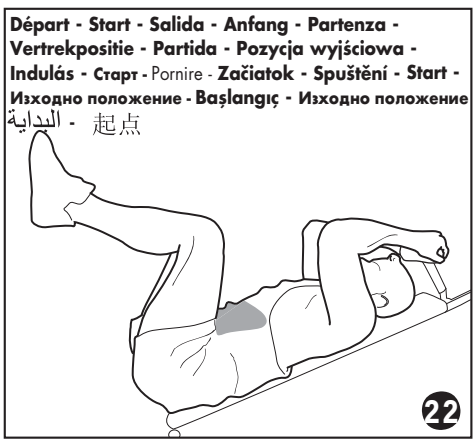
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - **Konec - Mål - Крайно положение**
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
17



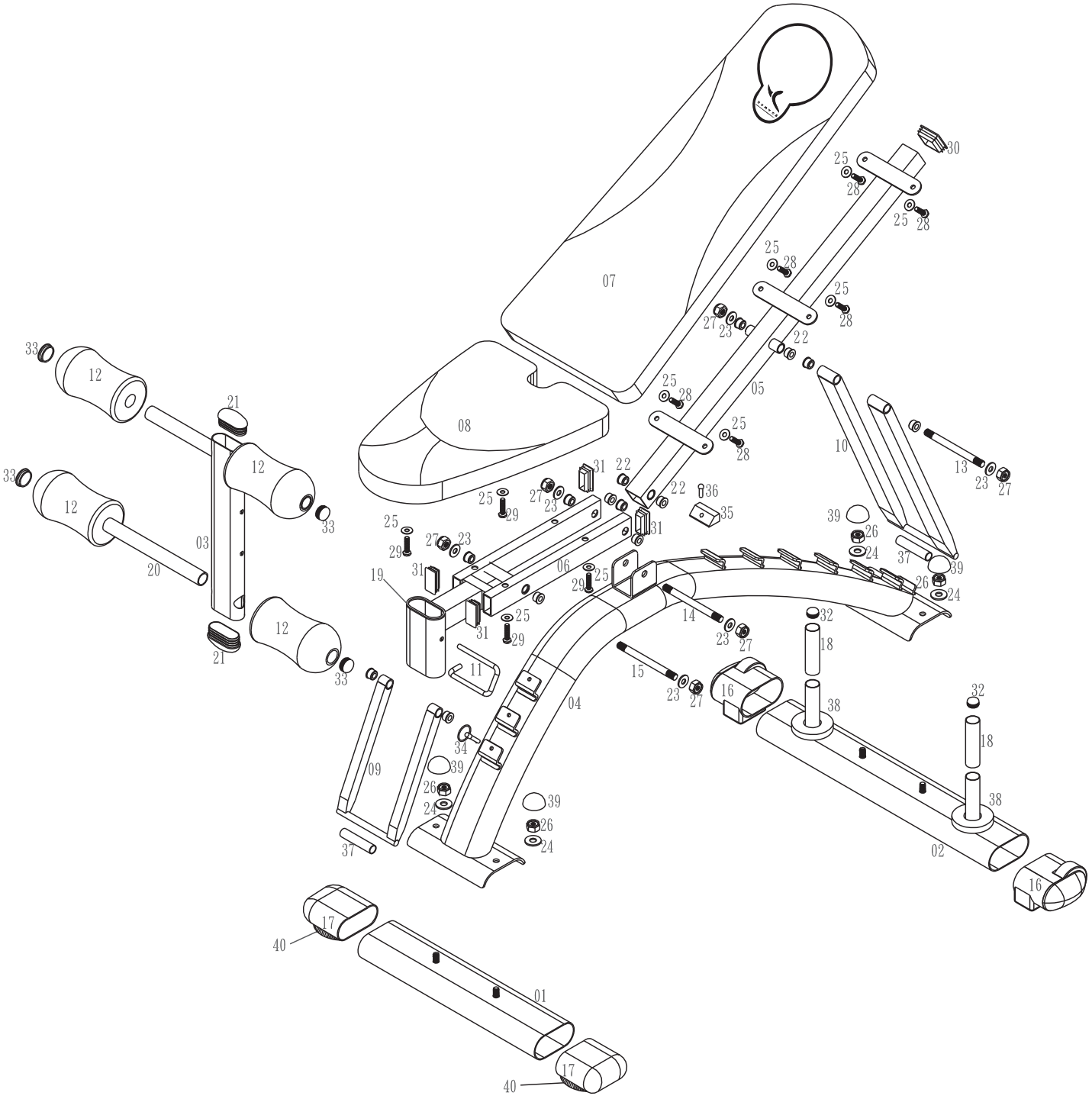




Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - **Konec - Mål - Крайно положение**
Varış - Крайно положение - الوصول - 终点
21


Départ - Start - Salida - Anfang - Partenza -
Vertrekpositie - Partida - Pozycja wyjściowa -
Indulás - Старт - Pornire - **Začiatok - Spuštění - Start -**
Изходно положение - Başlangıç - Изходно положение
البداية - 起点
22

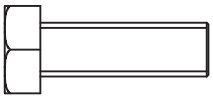
Arrivée - Finish - Llegada - Ende - Arrivo - indpositie
Chegada - Pozycja początkowa - Érkezés - Финиш
Sosire - Koniec - **Konec - Mål**
Крайно положение - Varış
Крайно положение
الوصول - 终点
23



Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	4
13	1
14	1
15	1
16	2
17	2
18	2
19	1
20	1

Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер Numărul Číslo Číslo Nummer Номер Numara Номер رقم 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество Cantitate Množstvo Množství Antal Количество Miktar Кількість الكمية 数量
21	2
22	14
23	6
24	4
25	10
26	4
27	6
28	6
29	4
30	1
31	4
32	2
33	4
34	1
35	1
36	1
37	2
38	2
39	4
40	2

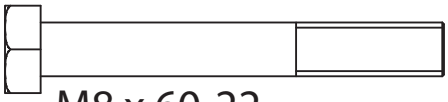
28



x6

M8 x 25

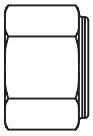
29



x4

M8 x 60-22

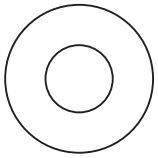
26



x4

M10

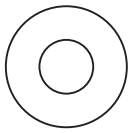
24



x4

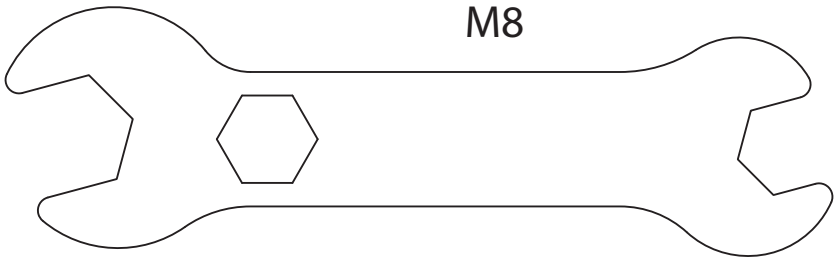
M10

25

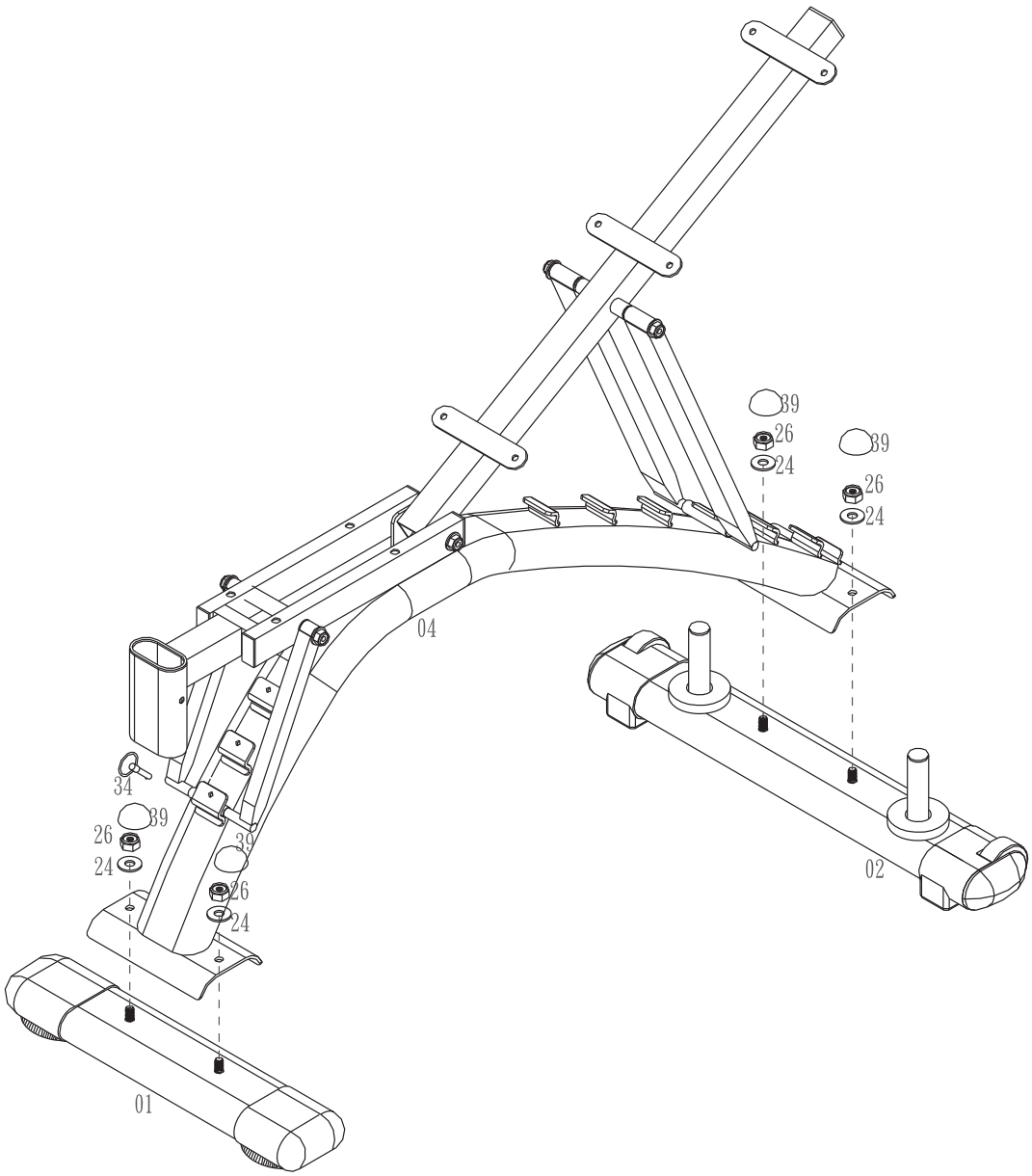


x10

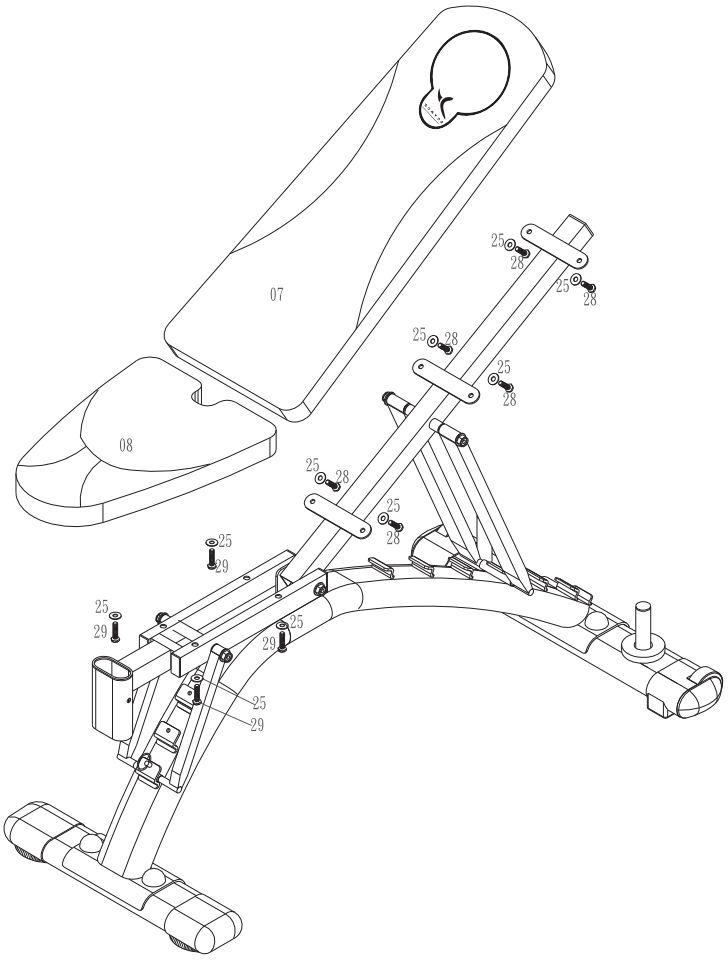
M8



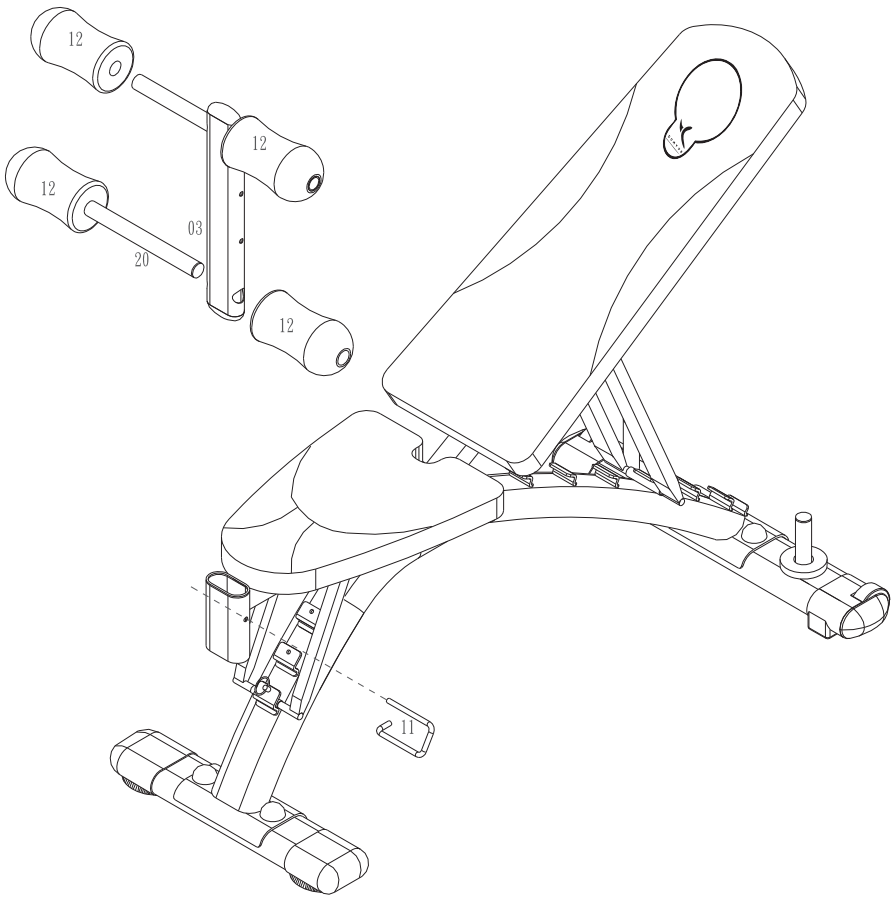
1



2

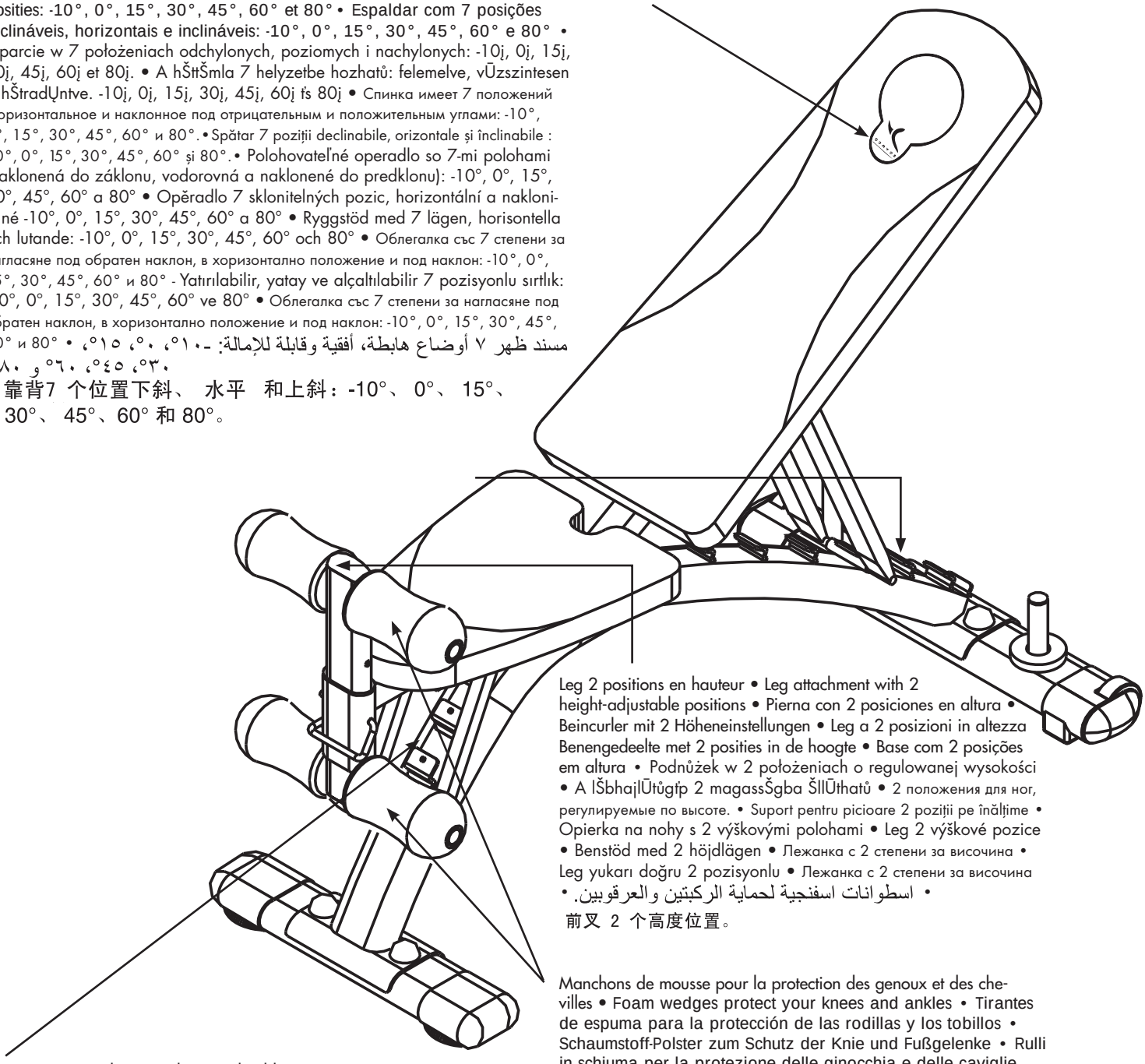


3



Dossier 7 positions déclinables, horizontales et inclinables : -10°/0°/15°/30°/45°/60°/80° • Backrest with 7 decline, horizontal and incline positions: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° and 80° • Respaldo de 7 posiciones declinables, horizontales e inclinables: -10, 0, 15, 30, 45, 60 y 80° • Rückenlehne mit 7 möglichen Neigungswinkeln: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° und 80° • Schienale a 7 posizioni reclinabili, orizzontali e inclinabili: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° • Rugleuning met 7 schuine, horizontale en gebogen posities: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° • Espaldar com 7 posições reclináveis, horizontais e inclináveis: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° • Oparcie w 7 położeniach odchylonych, poziomych i nachylonych: -10j, 0j, 15j, 30j, 45j, 60j et 80j. • A hŠttŠmla 7 helyzetbe hozhatů: felemelve, vŪzszintesen ťs hŠtradŲntve. -10j, 0j, 15j, 30j, 45j, 60j ťs 80j • Спинка имеет 7 положений - горизонтальное и наклонное под отрицательным и положительным углами: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80°. • Spătar 7 poziții declinabile, orizontale și înclinabile : -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° și 80°. • Polohovateľné operadlo so 7-mi polohami (naklonená do záklonu, vodorovná a naklonené do predklonu): -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° • Opěradlo 7 sklonitelných pozic, horizontální a naklonitelné -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° • Ryggstöd med 7 lägen, horisontella och lutande: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° och 80° • Облегалка със 7 степени за нагласяне под обратен наклон, в хоризонтално положение и под наклон: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80° - Yatırılabilir, yatay ve alçaltılabilir 7 pozisyonlu sırtlık: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° ve 80° • Облегалка със 7 степени за нагласяне под обратен наклон, в хоризонтално положение и под наклон: -10°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80° • مسند ظهر ٧ أوضاع هابطة، أفقية وقابلة للإمالة: -١٠°، ٠°، ١٥°، ٣٠°، ٤٥°، ٦٠° و ٨٠°.

• 靠背7 个位置下斜、 水平 和上斜：-10°、 0°、 15°、 30°、 45°、60° 和 80°。



Leg 2 positions en hauteur • Leg attachment with 2 height-adjustable positions • Pierna con 2 posiciones en altura • Beincurler mit 2 Höheneinstellungen • Leg a 2 posizioni in altezza Benengedeelte met 2 posities in de hoogte • Base com 2 posições em altura • Podnůžek w 2 położeniach o regulowanej wysokości • A lŠbhajlŪtůgťp 2 magassŠgba ŠllŪthatů • 2 положения для ног, регулируемые по высоте. • Suport pentru picioare 2 poziții pe înălțime • Opierka na nohy s 2 výškovými polohami • Leg 2 výškové pozice • Benstöd med 2 höjdlägen • Лежанка с 2 степени за височина • Leg yukarı doğru 2 pozisyonlu • Лежанка с 2 степени за височина • اسطوانات اسفنجية لحماية الركبتين والعرقوبين. •

前叉 2 个高度位置。

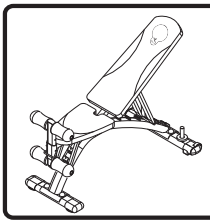
Siège 3 positions horizontales et inclinables : 0°, 15°, 30°
• Seat with 3 horizontal and incline positions: 0°, 15°, 30°
• Asiento de 3 posiciones horizontales e inclinables: 0, 15, 30
• Sitz mit 3 möglichen Neigungswinkeln: 0°, 15°, 30°
• Sedile a 3 posizioni orizzontali e inclinabili: 0°, 15°, 30°
• Zitting met 3 horizontale en gebogen posities: 0°, 15°, 30°
• Assento com 3 posições horizontais e inclináveis : 0°, 15°, 30°
• Siedzenie w 3 położeniach poziomych i nachylonych: 0j, 15j, 30j
• Az ťlťs 3 vŪzszintes helyzetbe ŠllŪthatů ťs dŲnthető: 0j, 15j, 30j
• Сиденье имеет одно горизонтальное положение и 2 наклонных: 0°, 15°, 30°
• Scaun cu 3 poziții orizontale și înclinabile : 0°, 15°, 30°
• polohami (vodorovná a naklonené do predklonu): 0°, 15°, 30°
• Sedlo 3 hrizontální a naklonitelné pozice: 0°, 15°, 30°
• Vi tar gärna emot era förslag och rekommendationer angående DOMYOS produkter. 0°, 15°, 30°
• Седалка с 3 степени за нагласяне в хоризонтално положение и под наклон: 0°, 15°, 30° - Yatay ve yatırılabilir 3 pozisyonlu oturak. 0°, 15°, 30°
• Седалка с 3 степени за нагласяне в хоризонтално положение и под наклон: 0°, 15°, 30° -
مقعد ٣ أوضاع أفقية وقابلة للإمالة: ٠°، ١٥°، ٣٠°

坐位可调节3 个水平和上 斜位置： 0°、15°、 30°。

Sellerie dense • Dense seat • Sillería densa • Dichte Polster • Morbide parti in pelle • Stevige zitting • Revestimento denso • Zwarte obicie • Sűrű anyagból készült ülés • Плотная седельная обивка • Tapițerie densă • Pevné čalúnenie • Pevné sedlo • Kompakta remmar • Твърда облицовка на облегалката • Yoğun deri kısımlar • Міцний захисний поролон • سراجة جيدة. • 密实鞍具。

Manchons de mousse pour la protection des genoux et des chevilles • Foam wedges protect your knees and ankles • Tirantes de espuma para la protección de las rodillas y los tobillos • Schaumstoff-Polster zum Schutz der Knie und Fußgelenke • Rulli in schiuma per la protezione delle ginocchia e delle caviglie • Mousse omhulsels voor de bescherming van de knieën en enkels • Resguardos de espuma para protecção dos joelhos e tornozelos • Oparcia piankowe zabezpieczające kolana i łydki • Szivaccsal bťlelt ttťr- ťs bokavťdők. • Мягкие валики для защиты коленей и лодыжек. • Manșoane din burete pentru protecția genunchilor și a gleznelor. • Penové opierky na ochranu kolien a členkov. • Pěnová pouzdra pro ochranu kolen a kotníků • Knä- och vristskydd av skumstoppningar • Възглавнички за • Diz ve dirsekleri korumak için sünger manşonlar • Възглавнички за предпазване на колената и глезените. • اسطوانات اسفنجية لحماية الركبتين والعرقوبين.

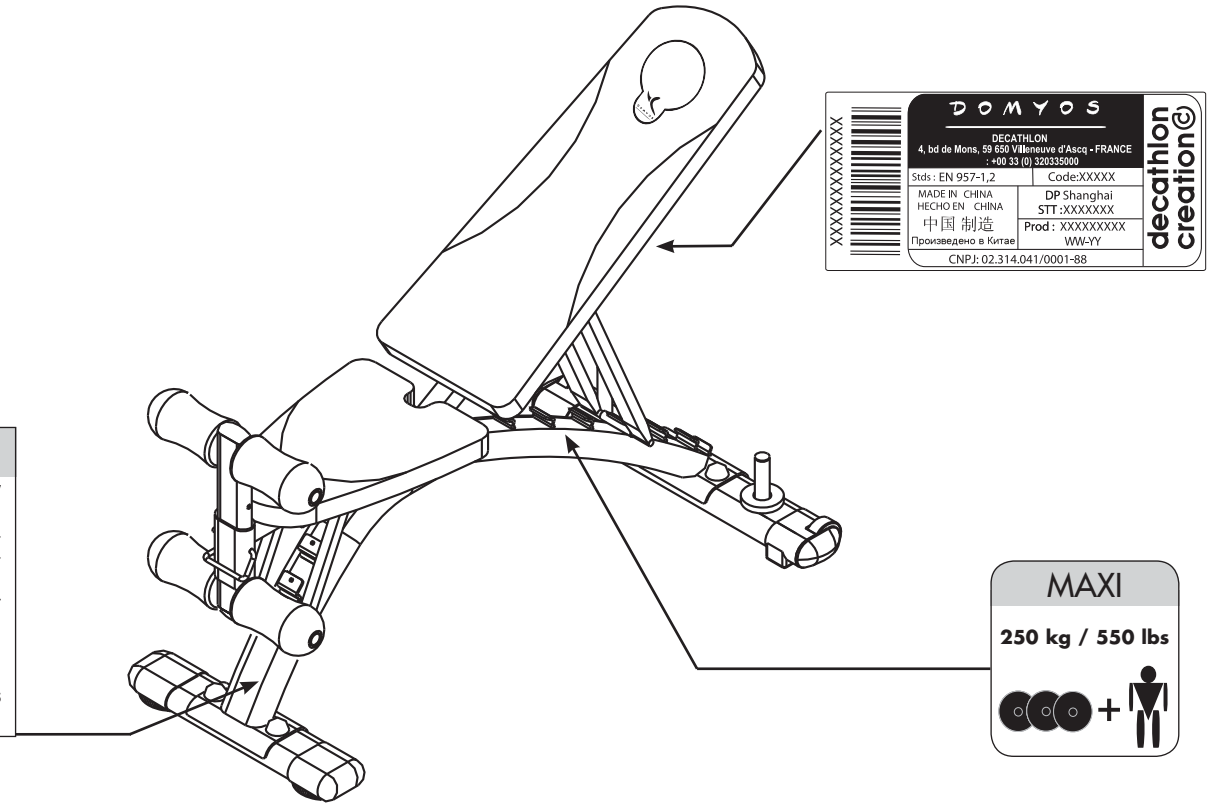
海绵把是为了保护膝盖和踝骨。



BI 460

30 kg
66 lbs

140 x 132 x 60 cm
55 x 52 x 24 inch



⚠WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atențiunările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovali se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

E S P A Ñ O L

Usted ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas entrenarse a domicilio.
Nuestros productos se han creado por deportistas y para deportistas. Producto creado por deportistas para los deportistas.
Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: domyos@decathlon.com
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El banco inclinado BI 460 es un aparato de musculación compacto y polivalente **que le permitirá realizar:**
1. Ejercicios de desarrollo acostados, inclinados y declinados. **2.** Estos ejercicios sirven para reforzar la cintura abdominal.

ADVERTENCIAS

Advertencia: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Conserve el mismo durante toda la vida del producto.
2. Este aparato debe ser montado por una o dos personas adultas.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
4. Domyos se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
5. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
6. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente grande. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos alrededor del producto, con toda seguridad. Para proteger el suelo, tápelo con un tapete u asegúrese de que la superficie está plana para lograr la máxima estabilidad del BI 460.
7. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de comenzar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y que no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
8. En caso de degradación del aparato, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice la máquina antes de completar la reparación.
9. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
10. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use ropas amplias ni pendientes, que pueden quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
11. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
12. Si sufre algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, repose y consulte con el médico.
13. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
14. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
15. Antes de iniciar este programa de ejercicios, debe consultar a un médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones; sobre todo, si hace años que no hace ningún ejercicio.
16. No haga modificaciones en este producto.
17. Cuando realice los ejercicios, no curve la espalda.
18. Toda operación de montaje y desmontaje del producto debe efectuarse con cuidado.
19. Carga máxima 140 kg / 308 lbs, esto es una carga máxima total usuario y peso de 250 kg
20. No se apoye en el banco cuando ajuste el asiento y el respaldo.
21. Antes de usarlo, compruebe que los pasadores están bien enganchados.
22. No realice solo los ejercicios de desarrollos tumbados. Debe estar presente otra persona por si la carga es excesiva o por si se produce un desfallecimiento físico.

SEGURIDAD

Antes de comenzar un programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que tienen problemas de salud previos. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de toda responsabilidad de cualquier lesión corporal o daño infligido a los bienes a consecuencia de la utilización de este producto.

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración dañe el asiento, utilice una toalla o seque el asiento después de cada uso.
Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.

E J E R C I C I O S

A continuación, se explican los ejercicios básicos para desarrollar la musculatura de manera armoniosa.

PECTORALES

Abiertos tendidos (1-2)

Material: BI 460. Un par de pesas cortas.
Posición: tome una pesa corta en cada mano. Arrancada con los brazos extendidos (sin bloquear los codos) encima del pecho.
Ejercicio: inspire; separe los brazos para llevar las pesas hacia abajo. Los codos deben flexionarse ligeramente. No lleve las pesas más abajo que la altura del banco para no tirar de la articulación del hombro. Lleve las pesas encima del pecho mientras espira.
Músculos ejercitados: pectorales, parte delantera de los hombros.

Acercamiento (3-4)

Material: BI 460. Una pesa corta.
Posición: tome la pesa corta con las dos manos, verificando que los discos de hierro estén firmemente bloqueados por los topes correspondientes. Arranque con los brazos semiextendido, la pesa encima del pecho.
Ejercicio: inspire, hinchando la caja torácica; baje el brazo detrás de la cabeza, para llevar la pesa a la altura del banco. Espirando, vuelva a levantar la pesa encima del pecho. La espalda debe permanecer plana y no debe combarse.
Músculos ejercitados: pectorales, tríceps, gran dorsal.

DORSALES

Material: BI 460 Una pesa corta.
Posición: en un banco plano, una rodilla sobre el banco, el brazo de ese lado apoyado. La espalda debe estar plana durante el ejercicio. Sujete la pesa corta.
Ejercicio: sostenga la pesa corta inspirando al nivel de la cadera. Lleve la barra en posición de salida expirando.
Músculos ejercitados: gran dorsal
Los otros ejercicios de tiro se pueden realizar con el OTP, opción de tiro con polea o con una barra fija.

HOMBROS

Elevaciones laterales (7-8)

Material: BI 460, par de pesas.
Posición: sentado en el banco con la espalda derecha y una pesa en cada mano.
Ejercicio: expirando, lleve los brazos ligeramente flexionados hasta la altura de los hombros. Inspirando, lleve las pesas al nivel de la cintura.
Músculos ejercitados: deltoides.

TRÍCEPS

Prensa francesa (9-10)

Material: BI 460, barra y disco de hierro.
Posición: sostenga la barra en medio, con una sujeción apretada (separación de las manos, aproximadamente 20 cm).
Ejercicio: lleve la barra hacia delante, mientras inspira. Vuelva a llevar la barra hacia arriba, mientras espira. Sólo deben moverse los antebrazos. Los codos, el torso y los brazos no deben participar en el movimiento.
Músculos ejercitados: tríceps (extensores de los brazos).

Extensión sentado (11-12)

Material: BI 460, una pesa corta.
Posición: sentado en el banco, con la espalda bien recta. Verifique que los discos estén firmemente bloqueados por los topes correspondientes. Sostenga la pesa con las dos manos.
Ejercicio: lleve la pesa a la parte posterior de la nuca, mientras inspira. Vuelva a levantar la pesa encima de la cabeza, mientras espira. Sólo deben moverse los antebrazos.
Músculos ejercitados: Triceps.

B I C E P S

Barra curl (13-14)

Material: una barra y unos discos.
Posición: de pie, sujete la barra con las palmas de las manos hacia arriba. Los codos deben permanecer pegados al torso durante todo el movimiento. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente adelantado con respecto al otro para proteger los lumbares.
Ejercicio: lleve la barra hacia el pecho, mientras espira. Vuelva a llevar la barra hacia abajo, mientras inspira. Los codos y el tronco no deben moverse durante todo el ejercicio.

Pesas curl (15)

Material: par de barras de curl cortas.
Posición: de pie (o sujeto al BI 460), sujete las pesas.
Ejercicio: lleve alternativamente las pesas, expirando, al nivel de los hombros flexionando los brazos.
Músculos ejercitados: Biceps.

ABDOMINALES

Parte superior (16-17-18)

Material: BI 460.
Position : acostado en el banco. Las piernas se flexionan a 90° y deben permanecer flexionadas durante todo el ejercicio.
Ejercicio: lleve el pecho hacia las rodillas, mientras espira. Vuelva a la posición inicial. Las piernas deben formar siempre un ángulo máximo de 90° con el torso.
Músculos ejercitados: recto mayor, localizado en la parte superior de los abdominales.

Elevación de busto inclinado (19)

Para dar una mayor intensidad al ejercicio, puede utilizar el banco como plancha abdominal. Coloque el banco en posición declinada.

Parte inferior (20-21)

Material: BI 460.
Posición: sentado sobre la plancha del banco. Las piernas se flexionan y forman un ángulo de 90° con el torso.
Ejercicio: lleve las rodillas hacia el pecho, mientras espira. Vuelva a la posición de partida, es decir, con las piernas formando un ángulo máximo de 90° con el torso. Las piernas deben permanecer flexionadas durante todo el ejercicio.

Elevación de las piernas (22-23)

Para dar una mayor intensidad al ejercicio, puede utilizar el banco como plancha abdominal. Coloque el banco en posición declinada.
Túmbese sobre la espalda con la cabeza al nivel de la pierna, sujétese al diábolo, repliegue las piernas. Suba las piernas hacia el pecho.

Ejercicios con reposabarras

Puedes utilizar este banco con un reposabarras para realizar ejercicios de desarrollo: - tumbado
- declinado
- inclinado

USO

Para un entrenamiento óptimo, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

- Si es principiante, comience a entrenarse durante varias semanas con unas pesas ligeras, para habituar el cuerpo al trabajo muscular.
- Antes de cada sesión, caliente por medio de un trabajo cardiovascular, con series sin pesas o ejercicios de calentamiento y estiramientos en el suelo..
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sobresaltos.
- Mantenga siempre la espalda plana. Evite cruzar o combar la espalda durante el movimiento.

Si es principiante, trabaje en series de X repeticiones, con un tiemp
de recuperación mínimo entre dos series (este tiempo de recuperación puede ser determinado por su médico durante su visita de control). Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día; reparta su entrenamiento durante varios días.

GARANTÍA

DOYMOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de uso y la mano de obra, a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOYMOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOYMOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOYMOS en uno de sus centros autorizados, (una tienda DECATHLON), con portes pagados y acompañados de una prueba de compra suficiente.
Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOYMOS
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o provincia.

DECATHLON, 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France